

Шутова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

Заппаров Рустам Ильдарович

преподаватель

Нуцалов Наурбек Магомеднабиевич

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский экономический

университет им. Г.В. Плеханова»

г. Москва

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье продемонстрирован практический материал по комплексному развитию физических качеств студентов на урочных занятиях по физической культуре средствами атлетической гимнастики. Авторами разработаны комплексы атлетической гимнастики, позволяющие развивать скоростно-силовые и силовые качества, координацию движений, общую выносливость, гибкость. Данные комплексы можно модифицировать для юношей и девушек, использовать как часть занятия, а также как средство подготовки к сдаче нормативов ГТО.*

***Ключевые слова:** атлетическая гимнастика, физическая культура, тренажерный зал, студенты, специализированные комплексы.*

Атлетическая гимнастика является уникальным видом повышения общей физической подготовленности, силовых способностей и комплексного оздоровительного воздействия. Этот факт подтверждается расширением атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов, так на сегодняшний день разработаны программы: рекреационные занятия атлетизмом со студентами вузов (И.Г. Виноградов, 2008), занятия атлетической гимнастикой со студентами 1 курса с учетом их конституции, двигательной моторики (Ю.И. Винокуров, 2004), система базовой атлетической подготовки студентов

(О.Ю. Давыдов, 2012), физическое воспитание студенток специальных медицинских групп на основе силовых упражнений (С.В. Титов, 2013), дифференцированное физическое воспитание студентов на основе типов гемодинамики (Н.В. Оляшев, 2015). Вместе с тем остается необходимость разработки дифференцированных программ для юношей и девушек, учитывающих уровень подготовленности студентов, наличия отклонений в состоянии здоровья; содержания контрольных нормативов по общей физической подготовленности, а также оснащённости зала. Несомненно, в рамках физической культуры должны выполняться тесты общей физической подготовленности, разновидности ходьбы и бега, общеразвивающие и силовые комплексы, функциональный тренинг, комплексы для развития выносливости, координации. Рассмотрим разработанные нами комплексы упражнений, позволяющие развивать физические качества, повышать мотивацию к занятиям физической культурой, конкретизировать направленность выполняемых упражнений [1–3].

Комплекс для развития *скоростно-силовых качеств для юношей:*

- подъём туловища лёжа на спине (на наклонной скамье) в быстром темпе («пресс») с учётом и без учёта времени, «до отказа», с фиксацией и без фиксации ног, с отягощением и без, подъём туловища с последующей передачей набивного мяча (2–3 кг);
- прыжки на платформу высотой 50–60 см и 1 м в 2–4 подхода по 5–10 раз;
- прыжки в длину с места, прыжки «берпи» (разновидность выпрыгиваний и отжиманий), чередование прыжков на скакалке и упражнений с диском 5–7 кг;
- упражнения из гиревого спорта и кроссфита (взятие штанги 15 кг на грудь, подъём штанги на время, рывок гири 8кг, 12–16 кг),
- подтягивания, челночный бег 10×10 м,
- велонагрузки и работа на «гребном» тренажере (имитация академической гребли), упражнения с гантелями и гирями;
- прыжки с одновременным подниманием бодибара 10 кг, в 2–3 подхода;
- выпрыгивания из приседа на специализированных TRX петлях.

Комплекс для развития скорости и координации движений девушек:

- челночный бег (4×10 м, 3×5 м) 1–2 раза в неделю, 1–3 подхода;
- ускорения на беговой дорожке или сайкл тренажере (от 30 сек. до 3 мин, в 3–4 подхода, скорость 10–13 км/ч, аэробная физическая нагрузка);
- упражнения на полусфере BOSU по 2–5 мин. (бег на полусферу, выпрыгивания на ней, разновидности подъёмов и прыжков);
- прыжки на скакалке 2–3 подхода по 20–50 повторений в каждом подходе (скорость, координация движений, аэробная направленность упражнения);
- прыжки на фитболе для развития координации движений, равновесия (аэробная физическая нагрузка лечебной направленности, ЧСС 100 уд/мин);
- приседания стоя на полусфере;
- упражнение «берпи» (разновидность выпрыгиваний и отжиманий) 1–2 подхода по 8–10 раз, для специальной медицинской группы 4–6 повторений;
- гантельная гимнастика 6–10 упражнений, вес гантелей 1–2 кг, темп выполнения быстрый или средний;
- упражнения на специализированной слад платформе 4–8 минут.

Занятие для развития и совершенствования силовой выносливости может быть организовано как в форме последовательного применения серий каждого избранного упражнения, или в форме *«круговой тренировки»*, когда в каждом круге последовательно выполняется по одному подходу выбранных упражнений. Всего может быть несколько таких «кругов» при строго регламентированных параметрах упражнений. Количество и состав упражнений, а также количество «кругов» зависит от уровня подготовленности студентов и целей тренировки. Наиболее эффективна «круговая» тренировка на этапах базовой (общефизической) подготовки. Круговая тренировка может быть организована как комплексной направленности, так и на укрепление определенных мышечных групп.

Круговая тренировка комплексной направленности для юношей и девушек (45–60 секунд на каждой станции, интервал отдыха 15–20 секунд, выполняется 2 «круга»):

- подъём туловища на наклонной скамье (прямые мышцы живота, поперечные);
- тяга гантели в наклоне (широчайшие, большая и малая круглая, дельтовидная, трапецевидная), упражнение выполняется по 10–15 раз правой и левой рукой с весом отягощения 2–3 кг для девушек, 5–7 для юношей;
- сведение рук сидя на тренажёре для мышц грудной клетки (10–15 кг для девушек, 20–30 кг для юношей);
- бег на полусферу в среднем или высоком темпе, в зависимости от подготовленности, для студентов специальной медицинской группы ходьба на полусферу (выдох выполняется на подъём, ЧСС 120–130 уд/мин);
- разведение рук с гантелями в стороны (мышцы спины, плеч, рук), девушкам рекомендовано работать с гантелями 1–2 кг, юношам 3–5 кг;
- тяга верхнего блока (укрепление мышц спины, тяга выполняется на выдох в медленном темпе);
- разводка гантелей (укрепление мышц груди, вес для девушек 1–2 кг, для юношей 3–6 кг, разводка выполняется на выдох);
- работа на эллиптическом тренажёре в среднем темпе (степень сопротивления тренажера на третьем режиме, ЧСС 110–120 уд/мин);
- подъём туловища, лёжа на гимнастическом коврике (укрепление мышц брюшного пресса);
- наклоны с гантелью в стороны (наружные и внутренние косые мышцы и поясничный отдел спины), для девушек 3–5 кг, юношей 5–9 кг.

Круговая тренировка для юношей и девушек с акцентом на укрепление мышц ног (40–60 сек, отдых 15 секунд, выполняется 2 «круга»):

- приседания с отягощением (дев. бодибар 3–7 кг, юношам штанга 15–20 кг);
- подъём на носки сидя на тренажёре (икроножная, подъём на выдох);

- выпады с гантелями (вес гантелей для девушек 2–3 кг, для юношей 4–7 кг, при этом, чем шире шаг, тем больший акцент на ягодичные мышцы);
- работа на сайкл тренажёре (велотренажер, в среднем темпе);
- гиперэкстензия (укрепление ягодич, задней поверхности бедра, поясничного отдела спины, подъём на выдох, юноши с отягощением 5–10 кг);
- работа на эллиптическом тренажере в начале и в завершении занятия;
- жим платформы 3 подхода по 8–16 раз;
- становая тяга с грифом (юноши 10–20 кг, девушки 3–7 кг);
- упражнение «велосипед» лежа на гимнастическом коврике;
- упражнение «планка» на гимнастическом коврике.

Круговая тренировка как функциональный тренинг для юношей и девушек (40–60сек на каждой станции, отдых 30 сек, выполняется 1 «круг»):

- работа на «гребном» тренажере (имитация гребли, ЧСС в пределах 120–130 уд/мин, аэробная и силовая направленность упражнения);
- приседания в широкой стойке с одновременным подъемом гири (юноши 8–16 кг, девушки 4–8 кг);
- сгибания и разгибания рук на TRX петлях (упрощенный вариант подтягиваний, в исходном положении стоя);
- восхождения на платформу высотой 60–90 см, для студентов с высоким уровнем подготовленности запрыгивания на платформу (скоростно-силовые качества, укрепление мышц ног);
- челночный бег (дистанция 6–12 метров в течение указанных 40–60сек);
- выпады с поворотами в стороны, с набивным мячом, юн. 5–7 кг, дев. 3–4 кг;
- «толчок» гири от плеча вверх правой и левой рукой по 10 раз, вес гири для юношей 8–12 кг, для девушек 4–6 кг;
- прыжки на скакалке; «отжимания» (контроль самочувствия при повышенном АД); упражнение «планка»;
- приседание со штангой на плечах (юноши 15–20 кг, девушки 7–10 кг).

Результаты исследования: проведенный педагогический эксперимент показал (табл. 1, 2), что студенты достоверно повысили результаты физической подготовленности ($P < 0,05$).

Таблица 1

Результаты общей физической подготовленности девушек 1 курс

Контрольные упражнения	1 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)		2 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1. Подъем туловища лежа на спине (раз)	30,1±5,8	37,5±7,0	39,5±7,3*	45,5±9,7*
2. Челночный бег 4х10м (сек)	12,2±2,2	11,5±1,6	11,0±1,5	10,9±0,9*
3. Подъем спины, лежа на животе (раз)	36,4±6,9	47,3±7,3	50,3±6,8	56,8±7,0*
4. Приседание за 30 сек. (раз)	24,2±4,5	28,9±3,6	28,9±3,6	29,5±3,1*
5. Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (раз)	8,3±6,4	12,4±4,1	14,3±5,0	16,6±3,8*
6. Упражнение «планка» (сек.)	35±14,3	58,6±12,0*	70,8±8,4*	86,7±13,4*
7. Техника приседаний с бодибаром 3–5кг (экспертная оценка, 10 баллов)	4,1±1,2	6,8±1,4*	7,6±0,9	8,8±1,2*
8. Прыжки на скакалке 1 мин. (раз)	115,4±14,8	124±17,1	131,5±13,2	140,6±9,8*

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое значение, σ – среднее квадратическое отклонение; * – достоверность различий ($P < 0,05$), «планка» – комплексное статическое упражнение, в упоре лежа, на предплечья.

Таблица 2

Результаты общей физической подготовленности юношей 1 курс

Контрольные упражнения	1 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)		2 семестр ($\bar{X} \pm \sigma$)	
	1 модуль	2 модуль	3 модуль	4 модуль
1. Подтягивания на перекл.» (раз)	8,0±3,7	11,7±3,6	11,7±3,6	14,3±4,0*
2. Сгибания и разгибания рук на брусках (раз)	17,0±4,2	20,1±4,9	22,6±5,1	26,4±5,1*
3. Подъем туловища из положения лежа на спине (раз)	35,6±8,7	40,2±5,9	44,2±6,4	46,2±9,6*
4. Выпрыгивания из приседа (раз)	29,4±8,4	40,2±7,1	40,2±7,1	46,9±6,1*
5. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа (раз)	29,5±11,5	36,8±8,5	40,8±6,4	53,5±10,8*
6. Упражнение «планка» (сек.)	45,3±10,8	66,2±12,3	90,0±8,8*	115,3±15,0*
7. Техника приседаний с бодибаром 10 кг (экспертная оценка, 10 баллов)	5,7±0,9	7,1±0,8*	8,6±1,0*	9,2±0,7*

9. Прыжки на скакалке 1 мин. (раз)	90,6±18,2	98,5±15,3	115,8±14,9*	128,6±16,0*
------------------------------------	-----------	-----------	-------------	-------------

В течение года студенты 1 курса, как девушки, так и юноши достигли высоких результатов в упражнениях характеризующих, скоростно-силовые качества, координацию движений, силу, статическую выносливость.

Список литературы

1. Кондраков Г.Б. Атлетическая гимнастика как перспектива развития физической культуры для студентов экономического вуза / Г.Б. Кондраков, Т.Н. Шутова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: Сб. материалов IV международ. науч.-практ. заоч. интернет-конф. – Том I. – М.: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова», 2016. – С. 504–509.

2. Шутова Т.Н. Концептуальные основы атлетической гимнастики в физическом воспитании студентов / Т.Н. Шутова, Д.М. Гаджиев, Р.Р. Пихаев // Физическая культура, спорт, туризм: науч.-метод. сопровождение: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Ред. кол.: Е.В. Старкова, Т.А. Полякова; Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь, 2016. – С. 135–139.

3. Шутова Т.Н. Содержание атлетической гимнастики и фитнеса в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп / Т.Н. Шутова, О.В. Везеницын, Д.В. Выприков, И.М. Бодров // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура и спорт. Вып. 4. – Изд-во ТулГУ, 2015. – С. 70–77.